

# **SKRIPSI**



## **ANALISIS POTENSI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SYEKH YUSUF KABUPATEN GOWA**

*ANALYSIS OF PHYSICAL POTENTIALS OF FOOTBALL SCHOOL  
STUDENTS (SSB) SY KH YUSUF GOWA DISTRICT*

**ARLIANI BAHTIAR**

**JURUSAN PGSD-DIKJAS  
AKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**

# **ANALISIS POTENSI FISIK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SYEKH YUSUF KABUPATEN GOWA**

## ***ANALYSIS OF PHYSICAL POTENTIALS OF FOOTBALL SCHOOL STUDENTS (SSB) SY KH YUSUF GOWA DISTRICT***

### **ABSTRAK**

**Arliani Bahtiar.** 2020. Analisis Potensi fisik siswa sekolah sepakbola (SSB) Syekh yusuf kabupaten Gowa. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh (Irfan dan Hasyim).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui potensi fisik yakni kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai siswa sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survey kuantitatif. Populasi dan sampel adalah siswa sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf usia 13-15 tahun diperoleh sampel sebanyak 15 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan frekuensi persentase dengan menggunakan program *SPSS Versi 21.00*. Kesimpulan dari data yang diperoleh di sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf Kabupaten Gowa kategori sedang sebanyak 5 orang (33.5%), baik sekali sebanyak 3 orang (20.1%), kurang sebanyak 3 orang (20.1%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (13.4%) kurang sekali sebanyak (2) orang (13.4%)..Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes potensi fisik yakni kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai siswa sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. berada dalam kategori sedang.

Kata kunci: Potensi fisik yakni kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai

## **PENDAHULUAN**

Prestasi olahraga adalah salah satu bentuk hasil yang ingin dicapai oleh induk olahraga karena itu induk olahraga senantiasa melakukan upaya untuk meraih capaian cita – cita, salah satunya dengan cara melakukan rekrutmen, mulai rekrutmen atlet hingga pelatih. Cara ini adalah faktor untuk menunjang pencapaian prestasi.

Berdasarkan teori- teori yang ada bahwa kondisi fisik merupakan pondasi untuk mencapai hasil yang baik. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan karena dalam bermain sepakbola akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat dan menguras stamina, salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik disamping penguasaan teknik, taktik dan

kemampuan mental. Dalam hal unsur fisik ada 10 unsur yang kemudian harus diperhatikan seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, daya tahan, reaksi, kelenturan, keseimbangan, dan ketepatan. Masing masing unsur fisik diatas memiliki perannya masing-masing.

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu keseblasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri dari atas pemain pemain yang mampu bekerja sama dengan baik, untuk mencapai permainan yang baik maka pemain juga harus menguasai teknik dasar dalam sepakbola dengan baik, dan kemudian untuk menguasai teknik teknik yang baik maka dituntutnya para pemain memiliki

kondisi fisik dan psikis yang baik pula.

Kebutuhan fisik dalam sepakbola dengan cabang olahraga lain memiliki perbedaan, kebutuhan unsur atau kondisi fisik dalam sepakbola hampir semuanya dibutuhkan namun dalam penelitian ini penulis hanya mengambil tiga kondisi fisik yang dianggap berpengaruh secara dominan dalam sepakbola. Menurut penulis peran dominan kondisi fisik dalam sepakbola ada pada 1) kecepatan 2)Kelincahan, dan 3) kekuatan tungkai. Mengapa ketiga kondisi fisik ini diduga memiliki peranan dominan dalam permainan sepakbola, karena hampir di semua teknik dasar sangat memerlukan peran kondisi fisik ini seperti menggiring, menendang, gerak tipu, passing. Demikianlah

mengapa penulis memilih 3 variabel kondisi fisik tersebut.

kondisi fisik dalam sepakbola yakni suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal dalam sepakbola. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui tahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai pondasi untuk belajar teknik, taktik, dan mental.

Kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun

menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola

Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa untuk mendukung kemampuan seperti dalam menggiring bola, melakukan gerak tipu dan melakukan tangkapan bagi penjaga gawang adalah kelincahan. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu 4 mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Di samping itu kelincahan juga

merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.

Komponen fisik lainnya kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kekuatan dan kelincahan, hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola atau melakukan gerakan teknik dasar lainnya kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Berbicara tentang prestasi cabang olahraga sepakbola Indonesia telah melakukan berbagai usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi tersebut dimana dilakukan pembinaan pembinaan disekolah, bahkan ada sekolah khusus untuk siswa atau atlet muda yang ingin berkecimpun pada cabang olahraga

yang mereka minati. Terkhusus di Sulawesi Selatan upaya-upaya pembinaan sepakbola tersebut direalisasikan dengan membentuk sekolah sepakbola (SSB) diberbagai kabupaten, seperti di Kabupaten Gowa terdapat salah satu Sekolah sepakbola yang bernama SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa.

Sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf adalah sekolah sepakbola yang berada di Kab. Gowa telah mengikuti banyak kompetisi dan dapat berbicara banyak dengan menunjukkan berbagai prestasi di Sulawesi Selatan bahkan di level nasional SSB Syekh Yusuf juga banyak berpartisipasi di berbagai ajang pertandingan dan bisa dikatakan mampu bersaing dari klub klub lainnya.

Penulis kemudian berencana menjadikan SSB Syekh Yusuf

sebagai objek penelitian dengan alasan bahwa SSB Syekh Yusuf merupakan sekolah sepakbola yang tengah berkembang dan penulis tertarik untuk ikut dalam usaha usaha peningkatan prestasi tersebut dimana penulis memiliki keyakinan bahwa salah satu usaha untuk peningkatan prestasi atlet adalah dengan cara melakukan penelitian penelitian ilmiah.

Sekolah sepakbola Syekh Yusuf merupakan sekolah Sepakbola tengah berkembang dalam hal prestasi SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa walaupun telah mengikuti berbagai pertandingan di tingkat Provinsi ataupun Nasional akan tetapi masih perlu bayak dikembangkan sehingga SSB Syekh Yusuf nantinya dapat berbicara lebih banyak dalam pertandingan pertandingan berikutnya bahkan

dapat menjadi SSB percontohan bagi usaha usaha pembinaan Sepakbola usia muda.

Oleh karena itu, penting sekali bagi para pemain sepakbola mempunyai kondisi fisik yang bagus di setiap melakukan latihan dan pertandingan. Penjagaan ataupun peningkatan kondisi fisik pemain tergantung dari rencana pelatih dan kesadaran pemain sendiri untuk tetap siap dalam kondisi fisiknya yang sempurna. Sehingga kondisi fisik mempunyai kedudukan yang sangat penting terhadap prestasi selain teknik, taktik, dan mental. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih untuk selalu mengevaluasi perkembangan fisik atlet dan harapan penulis hasil penelitian ini nantinya juga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi latihan fisik bagi SSB Syekh Yusuf dalam melakukan pelatihan fisik.

Oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian dengan memfokuskan pada kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yang dominan terhadap atlet SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Permainan Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya memakan waktu satu setengah jam atau 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu pemain dituntut untuk senantiasa bergerak atau melakukan berbagai jenis gerakan seperti; berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti dengan tiba-tiba, berlari sambil

berbelok arah, menendang bola, melompat, meluncur (sleding), dan terkadang bertabrakan dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi.

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Sepakbola memiliki sejarah yang hidup dan menarik di dunia olahraga, bukti awal dari sepakbola yang dimainkan sebagai olahraga pertama ditemukan di China selama abad ke-2 SM dan ke-3 SM. Hingga dewasa ini sepakbola masih tak terkalahkan kepopulerannya, menurut Joseph A. Luxbacher (2017:V) “lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya”. Seperti itulah sepakbola dengan daya tarik permainannya yang alami dan atraktif serta

menantang fisik, dan mental menjadikan sepakbola sangat populer dibandingkan dengan permainan olahraga lainnya.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan. Menurut Djezed, Z. (2005) dalam Ilham (2014:6) bahwa masing-masing regu dalam bermain sepakbola, tujuannya adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari kemasukkan dari serangan lawan.

Keterampilan yang dimiliki pemain baru ada manfaatnya jika digunakan untuk kepentingan tim. Karenanya pemain harus mengerti dan paham sistem-sistem yang



dipakai dalam permainan sepakbola, formasi dalam permainan sepakbola adalah cara penempatan, ruang gerak, dan pembagian tugas dari setiap pemain dengan posisi yang ditempatinya, hal itu digunakan pada saat melakukan penyerangan maupun pertahanan. Dalam permainan sepakbola yang baik, perlu untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Menurut Abd. Adib Rani (1992:15) bahwa “teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang diperlukan dalam usaha mengembangkan prestasi maksimal dengan tenaga minimal”. Pendapat ahli yang lain seperti Iljas Haddade dan Ismail Tola (1991:40) mengemukakan bahwa “yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola ialah semua

gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan”.

Perstasi olahraga dapat diraih dengan usaha-usaha latihan baik itu latihan fisik, teknik, strategi dan mental, semua itu dapat ditigkatkan melalui latihan yang terprogress serta tidak dapat diraih dalam waktu singkat, proses latihan untuk menghasilkan penampilan yang berkwalitas dilakukan dalam waktu yang sangat panjang.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli diatas maka penulis menarik sebuah kesimpulan bahwa sepak bola adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim keseblasan yang saling bertanding dan memiliki tujuan mencetak gol sebanyak-bayaknya ke gawang lawan dan mempertahankan

agar tidak kebobolan dengan menggunakan teknik taktik dan strategi dan lebih penting untuk menunjang ketiganya itu di perlukan pondasi fisik yang baik agar dalam pencapaian tujuannya berjalan dengan baik.

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi, (Sajoto, 1988: 57). Kondisi fisik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena kondisi fisik merupakan komponen utama dalam menunjang kemampuan bermain sepakbola.

## **METODE PENELITIAN**

### **Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian adalah objek penelitian yang akan menjadi

variabel penelitian ini adalah kondisi fisik; kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai siswa Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel yang terlibat perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secara berturut-turut dalam waktu yang singkat. Kecepatan dalam penelitian ini akan diukur dengan tes *sprint* 60 meter dengan menggunakan satuan detik dalam permainan sepakbola kecepatan banyak digunakan dalam lari, menendang dan juga merebut bola maupun menggiring bola.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak secara lincah tanpa mengurani kecepatan saat melakukan suatu gerakan yang kompleks. Dalam hal ini terkait dngan siswa SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa yang akan di ukur dengan tes kelincahan.

Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok otot tungkai dalam melakukan suatu gerakan yang komplek dan dapat bertahan lama. Dalam hal ini terkait dengan siswa SSB Syekh Yusuf Kab. Gowa.

### **Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2007:55). “populasi adalah wilayah generalisasi yang tersdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk mmpelajari dan kemudian disimpulkan”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2003:101) “Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf Kabupaten Gowa usia 13-15 tahun yang berjumlah 15 siswa .

#### **2. Sampel**

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karna subjeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi Arikunto, 2002:109).

Sampel pada penelitian ini menggunakan keseluruhan Siswa Sekolahh Sepakbola Syekh Yusuf (SSB Syekh Yusuf) Kabupaten Gowa Usia 13-15 yang berjumlah 15 siswa.

## **Waktu dan Lokasi**

Rencana pelaksanaan yang akan dilakukan untuk pengambilan data para siswa Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf di laksanakan satu kali dan lokasi penelitian akan dilaksanakan di lokasi latihan siswa yaitu di Lapangan Syekh Yusuf kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Deskriptif data**

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui hasil tes dan pengukuran Potensi fisik yakni kecepatan lari, kelincahan dan kekuatan otot tungkai selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan persentase frekuensi tiap instrumen tes. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data.

### **Pembahasan**

Prestasi cabang olahraga sepakbola Indonesia telah melakukan

berbagai usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi tersebut dimana dilakukan pembinaan pembinaan disekolah Sekolah sepakbola (SSB). Syekh Yusuf adalah sekolah sepakbola yang berada di Kab. Gowa telah mengikuti banyak kompetisi dan dapat berbicara banyak dengan menunjukkan berbagai prestasi di Sulawesi Selatan bahkan di level nasional SSB Syekh Yusuf juga banyak berpartisipasi di berbagai ajang pertandingan dan bisa dikatakan mampu bersaing dari klub klub lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian di sekolah sepakbola syekh yusuf kabupaten gowa hasil yang dicapai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

### 1. Kecepatan

Dari hasil penelitian bahwa kecepatan lari siswa SSB syeh yusuf kabupaten Gowa masuk dalam kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar (40.2%), kemudian kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar (26.8%), kemudian kategori kurang sekali sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar (20%), kemudian kategori baik dan baik sekali masing-masing sebanyak 1 orang dengan persentase masing-masing 6.7%.

### 2. Kelincahan

Dari hasil tes kelincahan siswa SSB syeh yusuf kabupaten Gowa masuk dalam kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar (53.6%), kemudian kategori sedang

sebanyak 4 orang dengan persentase sebesar (26.8%), kemudian kategori baik sekali sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar (13.4%), kemudian kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 6.7%, sedangkan kategori baik 0 orang (0%).

### 3. Kekuatan otot tungkai

Dari hasil tes kekuatan otot tungkai siswa SSB Syekh yusuf kabupaten Gowa masuk dalam kategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar (50.3%), kemudian kategori sedang sebanyak 6 orang dengan persentase sebesar (40%), kemudian kategori baik sekali sebanyak 1 orang dengan persentase sebesar (6.7%), kemudian kategori baik dan

kurang sekali masing-masing 0 orang dengan 0%.

#### 4. Potensi Fisik

Hasil penelitian yaitu potensi fisik yakni kecepatan, kelincuhan dan kekuatan otot tungkai, dimana hasil penelitian tes yang diperoleh pada siswa Sekolah sepakbola seyhk yusuf, bahwa dari 15 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (3) orang (20.1%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (13.4%), klasifikasi sedang (5) orang (33.5%), klasifikasi kurang sebanyak (3) orang (20.1%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (2) orang (13.4%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil potensi fisik yang diperoleh siswa sekolah sepak bola seyhk yusuf kabupaten

gowa berada dalam kategori sedang.

Potensi fisik yang dimiliki murid merupakan suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh murid secara utuh melakukan kegiatan proses belajar yang efektif dan efesien bagi murid sekolah sepakbola.

Kemudian, harus disadari bahwa fenomena yang terjadi dilapangan dari hasil penelitian ini ternyata tidak semua siswa memiliki potensi fisik yang baik. Makmun (2002:54) mengatakan bahwa: “Pada kecakapan dasar (*general intelegence*) maupun kepribadian, ada aspek-aspek yang dimiliki oleh individu karena kelahiranya (*heredity*) dan pengalaman melalui interaksi dengan lingkungannya, antara lain melalui proses belajar atau bimbingan.” Apalagi kondisi saat ini dimana terjadi wabah corona

sehingga beberapa bulan terakhir sekolah dliburkan, sehingga mempengaruhi fisik atlet/siswa sekolah sepakbola karena kurangnya jadwal latihan.

Dari pendapat yang dikemukakan, ditarik makna bahwa potensi fisik yang dimiliki siswa didapatkan melalui latihan yang rutin sehingga dapat mengembangkan potensi fisik yang mempengaruhi kemampuan bermain sepak bola sehingga mencapai prestasi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian yang dikemukakan didasarkan pada hasil-hasil frekuensi data tiap variabel. Dikemukakan pula saran agar penelitian ini dimanfaatkan untuk memperhatikan potensi fisik siswa sekolah sepakbola (SSB) Syekh Yusuf Kabupaten Gowa.

## **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa siswa Sekolah sepakbola syekh yusuf, dari 15 sampel murid ternyata yang memiliki klasifikasi baik sekali sebanyak (3) orang (20.1%), klasifikasi baik sebanyak (2) orang (13.4%), klasifikasi sedang (5) orang (33.5%), klasifikasi kurang sebanyak (3) orang (20.1%), dan klasifikasi kurang sekali sebanyak (2) orang (13.4%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil potensi fisik yang diperoleh siswa sekolah sepak bola syekh yusuf kabupaten gowa berada dalam kategori sedang.

## **B. Saran**

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk potensi fisik siswa, maka dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah sepakbola harus memperhatikan dan berusaha meningkatkan pola pembinaan peningkatan potensi fisik terhadap para siswanya.
2. Kepada pihak sekolah terutama pelatih hendaknya lebih memotivasi dan memperhatikan aspek potensi fisik siswa pada program latihan agar kemampuan bermain sepak bola meningkat sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang dicapai oleh peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

Haddade, Ilyas dan Tala, Ismail . 1991. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK IKIP.

Halim, Nur Ichsan 2011. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*.

Buku Kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.

\_\_\_\_\_, 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Bidang Olahraga*. Universitas Negeri Makassar.

Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.

<https://www.volimaniak.com/2014/02/cara-mengukur-kesegaran-jasmanikondisi.html>.

Ilham. 2014. *Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur* (jurnal ilmiah). Universitas Negeri Jambi.

Ismayati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rineke Cipta Grafindo Persada.

Pekik, Djoko.(2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Rani. Abd. Adib. 1992. *Materi dan Evaluasi Mengajar Permainan Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK. IKIP.

Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize.